

# 北新宿 生涯学習館 22団体



## 美術

### 1. 墨苑会

ぼくえんかい

活動日 毎月第2・4金曜 午後

会費 月額 3,500円

懇切丁寧な指導と少人数ですが、和気あいあいとした雰囲気のある会です。基本から始めて草木・花鳥・山水を描く彩色水墨画の世界をご一緒に楽しみませんか。年一回の合同展・廊下展などに作品の作品展もしております。



## 美術

### 2. 彩進会

さいしんかい

活動日 毎月第2・4木曜 午前

会費 月額 4,100円

(モチーフ代含む)

身近な生活の周辺に題材を求めて制作いたします。色鉛筆を中心に彩色し、展覧会を企画参加することで絵と共に過ごす日常を味わって頂きたいと願っております。当会へ参加を希望される方はどうぞお声掛け下さい。



## 書道

### 3. 書を楽しむ

しょをたのしむ

活動日 月2回日曜 午前

Aグループ：第一第三日曜

Bグループ：第二第四日曜

会費 月額 2,500円

墨の香りをかぎながら書道を学びませんか。子供から大人まで書道歴42年・指導歴18年のベテラン講師が一人ひとり丁寧に指導します。



## 美術・工芸

### 4.くみひも同好会

くみひもどうこうかい

活動日 毎月第2・3・4金曜 午前  
会費 月額 3,500円

日本伝統工芸品「くみひも」の制作と研修、及びアレンジによる装飾品を制作します。



## 音楽・ハーモニカ

### 5.音楽サークル Andante

おんがくさーくる あんだんて

活動日 月3回日曜  
(3か月前にスケジュール配布)  
会費 月額 500円

ハーモニカ（ピアノ）の演奏練習。複音ハーモニカでの合奏が中心です。日曜日月3回（活動カレンダーあり）13:00～16:00。初めての方から上級者まで入会歓迎。皆で一緒に吹いているうちに、上達しますよ。



## 語学

### 6.ドイツ語会話教室

どいつごかいわきょうしつ

**【活動休止中】**

活動日 土曜 午後  
会費 お問い合わせください。

日本語の出来る経験豊富なドイツ人講師によるドイツ語会話教室です。いつからでも気楽に参加出来ます。



## 蕎麦打ち

### 7.蕎麦房蕎麦打ち研修会

きょうゆうぼうそばうちけんしゅうかい

活動日 土曜または日曜と木曜  
会費 月額3,000円

手打ち蕎麦を個人教授で丁寧にご指導します。打った蕎麦は持ち帰って頂きます。福井県産の蕎麦粉を使い越前おろし蕎麦を召し上がって頂きます。土、日、木をベースに月二回開催しています。入会金は不要です。





## いけばな（草月流）

### 8.若葉会

わかばかい

活動日 月2回（第2・4水曜 夜間）

会費 月額 5,000円（花材費込）

いけばなが初めての方でも花型や花材の切り方、留め方など基本から。経験のある方は、更なる「美」の追求を…。少人数で和気あいあい楽しく活動しています。いけばなに興味がある方、是非ご連絡ください。お待ちしております。



## 茶道

### 9.若水会

わかみずかい

活動日 月3回木曜（13時～15時）

会費 1回 500円

初心者の方、赤ちゃんや小さなお子様をお連れの方もぜひご参加くださいませ。赤ちゃんがお休みになれるスペースもあります。



## 茶道（裏千家）

### 10.柚之会

ゆうのかい

活動日 第3水曜または木曜

第4土曜

会費 月額2,000円

日本の伝統である茶道を経験してみませんか（裏千家流茶道）。

第3水曜日または木曜日：七事式、花月の稽古

第4土曜日：小習の稽古、特殊点前の稽古



## 社会・教育

### 11.新日本婦人の会柏木班

しんにほんふじんのかいかしわざいはん

活動日 月・水・金

会費 900円（減免制度）

57年前、平塚らいてうの呼びかけで

「世界の女性たちと手をつなぎ戦争をなくす」と誕生した柏木班は、会の目的にそってキャロット（赤ちゃん）江戸散策（ハイキング）ミュージックベル、折り紙など楽しく元気に手をつないでいます。ご一緒しませんか？



## フラダンス

### 12. マミーズフラ

活動日 毎週月曜

午前中 10:15~11:45

会費 1,000円/回

毎日子育てご苦労様です。マミーズフラは赤ちゃんと同じ部屋でフラを習う事ができます。全員がママなので気兼ねする事なく楽しく学べます。ハワイ島コナの先生から教わった内容を生徒へ教えていきます。お気楽にどうぞ。



## バレエ・ヨガ

### 13. 新婦人たけのこ班

しんふじんたけのこはん

活動日 土曜月に1回

会費 1,300円/回

月に1回体形維持の為バレエの基礎、ヨガを行っています。ゆっくりなので気分は上々良い感じです。人数は6人位です。皆さん初心者です。少しずつですが体が柔らかくなり、怪我、腰痛が無くなりました。



## ダンス

### 14. コアダンス

活動日 毎週土曜

午前 10:00~11:30

会費 1,000円/回

「コアダンス」とは体の中心部（コア）、特にお腹回りを刺激するダンスエクササイズです。昭和のヒット曲、流行りのJPOP、R&Bなどなどいろんな曲によって腰をフリフリ♪さあ！みんなで楽しくシェイプアップ！



## ストレッチ、ダンス

### 15. リズム J・D

りずむじえいでい

活動日 毎週土曜

午前 10:00~11:30

会費 月額 5,000円

いつも青春!!いつまでも青春!!阿南美智子先生の指導のもとリズムジャズダンスを楽しんでいます。仲間の平均年齢60歳超?全身を支える骨、筋肉を楽しく鍛えています。美と若さの秘訣です。皆様も一緒に!!





## 健康体操

### 16. 楽々太極拳

らくらくたいきょくけん

活動日 毎週火曜

午前10:00～11:30

会費 月額4,300円

私たちは葉室ナミ先生に気功、24式太極拳、32式太極剣（つるぎ）を学ぶ同好会です。太極拳は武術でその調身、調息、調心の基本は悠々と流れる大河の如く生涯健康に過ごす効果があります。これを楽しく学ぶ会です。



## フォークダンス（世界の民族舞踊）

### 17. マイムマイム

活動日 毎週木曜（第5は除く）

13:30～16:00

会費 半年毎 3,600円

昭和58年から講師の指導のもと、世界のフォークダンスを懐かしい曲から最新の曲まで、毎週楽しく踊っています。年齢性別を問いません。一緒に踊りませんか。



## 合唱練習

### 18. 混声合唱団アルス・ノヴァ

こんせいがっしょうだん

活動日 原則毎週日曜 午前中

会費 月額5,000円

歌うことの楽しさを求め、親しみやすい曲を合わせ広めています。初心者、男性歓迎！ 発声から丁寧な指導が評判の合唱団です。



## 女性コーラス

### 19. すみれ会

すみれかい

活動日 月2回 第1・3火曜

10:00～12:00

会費 月額3,500円

少人数で、アットホームな雰囲気の中で楽しく活動しています。発声練習はコンコーネ50番を斉唱し、日本・世界の歌曲、ミサ曲等幅広いレパートリーに取り組んでいます。メンバー募集中です。第1・3火曜日・10～12時活動中。



## 女性合唱

### 20. コール・フェミナ

活動日 毎週木曜 10:00~12:00

会費 月額 5,000円

(入会金 1,000円)

コール・フェミナで一緒に歌いませんか。歌うことがどんなに楽しく元気でいられるか、団員は身を持って感じています。選曲もどんどん新曲をとり入れ、月1回朝の15分発声のレッスンも有ります。どうぞいつでも見学にいらしてください。入団歓迎。



## 混声合唱団 郷土の歌と踊り

### 21. 中央合唱団「記念」

ちゅうおうがっしょうだん「きねん」

活動日 毎月第2・4日曜

午前：郷土・午後：合唱

会費 月額 3,500円

古今東西の日本の歌、世界の歌を、曲に込められた願いを大切に、美しいハーモニーで歌おうと毎回の練習で汗をかいています。モットーは和気あいあい、そしてアンチエイジング。指導の金田先生と共に歩む合唱団です！



## クラシック・学校唱歌・ジャズ・ポピュラー

### 22. 楽音

らくね

活動日 毎週土曜 午前

会費 会場費・楽譜代 随時

音を楽しむをモットーに音楽仲間を募っております。これまではフルート・コントラバス・歌・ピアノのアンサンブルを行って来ました。これからは、チェロのアンサンブルも希望しております。発表の場も有ります。



Ä Ö Ü ß

